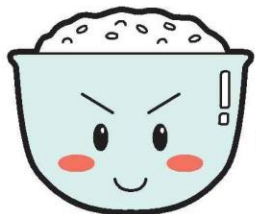


▶ 栄

養

ちょっとだけ 塩をひかえて ちょっとがけ



「減塩」と「たっぷり野菜」を心がけよう!!

食塩の摂りすぎは、高血圧、動脈硬化、心不全や脳卒中などに繋がります。

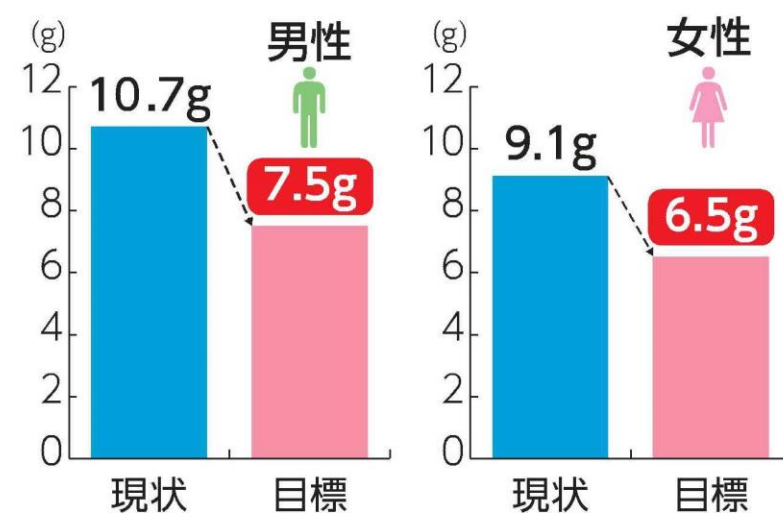
野菜をたくさん食べることで、食塩に含まれるナトリウムを体の外に排泄する手助けをして、血圧の上昇を抑えてくれます。

減塩を心がけ、野菜を積極的に食べましょう。

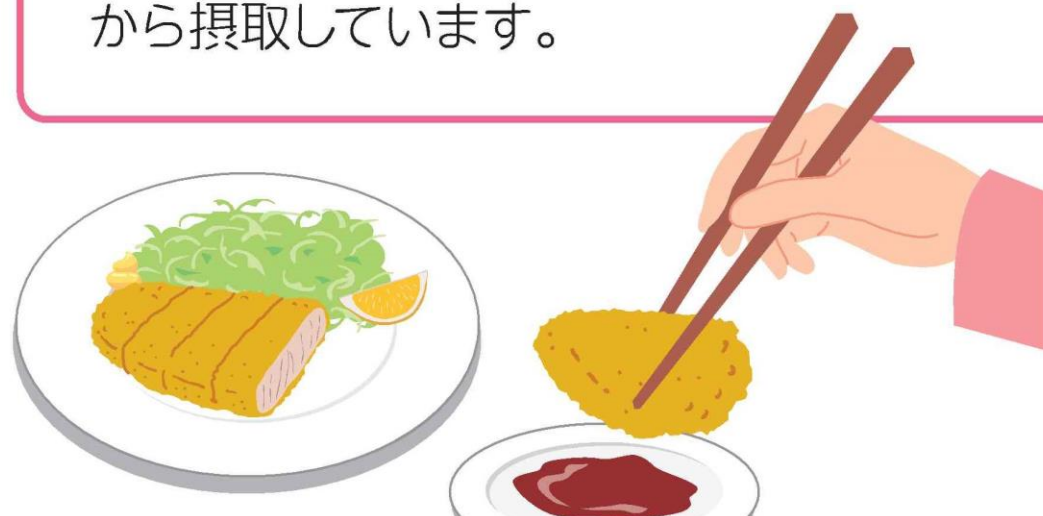


栃木県では、食塩の多くをしょうゆ、塩、みそなどの調味料から摂取しています。

栃木県民の食塩摂取量



平成28年度県民健康・栄養調査より



麺類の汁を残して、漬物は控えめに、しょうゆやソースはかけずにつけて食べるなど減塩に取り組みましょう。

